فوائد البرقوق في الصحة والرجيم

هل تحب فاكهة البرقوق؟ يوجد الكثير من الأشخاص الذين يحبون تناول ثمار البرقوق اللذيذة ، لكن ان كنت من بين الأشخاص الذين يتناول هذه الفاكهة فقط للاستمتاع بطعمها ، فعليك أن تعلم انها تتمتع بالكثير من الفوائد الصحية والغذائية كما انها تساعد على خسارة الوزن الزائد.

ما هي فوائد البرقوق في الصحة والرجيم ؟ وما هي العلاقة بين البرقوق في الرجيم ؟ هل يساعد على إنقاص الوزن؟ للإجابة على كل هذه الأسئلة، تابع معنا هذا المقال.

يحتوي البرقوق على العديد من الفيتامينات والمعادن والمواد الغذائية الضرورية للجسم ، كما ترجع أهمية البرقوق الصحية للجسم وفوائده المتعددة إلى احتواءه على الفيتامين A، وفيتامين C، وفيتامين K، وفيتامينات B1، B2، B3، B6 وعلى نسبة عالية من الماء والألياف الغذائية.

بالإضافة الى ذلك ، يحتوي البرقوق على مجموعة من المعادن واهمها البوتاسيوم، المغنيسيوم، الفوسفور، الكالسيوم، الحديد، الزنك والفلوريد.

كيف يساعد البرقوق في إنقاص الوزن في نظام الحمية الغذائية؟

- يتميز البرقوق على انه من الفواكه المنخفضة السعرات الحرارية . تحتوي ثمرتين متوسطتين من البرقوق على 70 سعر حراري.
- يعد البرقوق من الأطعمة المنخفضة بكثافة الطاقة ، التي تعطي قيمة غذائية كبيرة ، فيعد مثالي في حالة الرغبة بإنقاص الوزن.
- يحتوي على نسبة عالية من الألياف ، فتحتوي ثمرة متوسطة منه على حوالي 2 غرام من الألياف ، التي تساعد على تسهيل عملية الهضم وعلى زيادة كفاءة الامتصاص.

فوائد عصير البرقوق لإنقاص الوزن

إن عصير البرقوق غني بمضادات الأكسدة والألياف ، التي تلعب دور كبير في خسارة الوزن . كما أن شرب عصير البرقوق يتمتع بفوائد كثيرة أخرى على الصحة ، وفيما يلي فوائد عصير البرقوق في الرجيم:

- يساعد عصير البرقوق على تخفيف عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها يومياً ، خاصة ان تم تناوله قبل الوجبات الغذائية ، بحيث يساعد على تخفيف كمية الطعام المستهلكة بسبب كثرة الألياف الموجودة في والتي تشعرك بالشبع لفترة أطول.
- يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ، التي تساعد على تعزيز عملية خسارة الوزن . فقد ثبت علمياً من قِبل خبراء التغذية بأن استهلاك الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة يؤدي الى اتباع نظام غذائي صحي وذلك مع نسبة مثالية من المواد الغذائية.
- ينصح عدم شرب كمية كبيرة من عصير البرقوق ، لأنه يمكن أن يكون له آثاراً جانبية ، كحدوث الإمساك أو ارتفاع نسبة السكر بالدم . كما يجب استشارة الطبيب المختص حول نسبة زيادة نسبة عصير البرقوق بالنظام الغذائي ومدى أمان ذلك لحالتك الصحية.

فوائد البرقوق لصحة الجسم

- يعتبر البرقوق من الفواكه الصيفية المميزة ، التي تتميز بطعم لاذع و حلو وهي بحجم أصغر من ثمرة الخوخ . يعرف البرقوق انه عنصر غذائي مليئ بالفوائد الهامة لصحة الجسم ، ومن هذه الفوائد ما يلي :
- السيطرة على مرض السكري.
- المساعدة في علاج عسر الهضم.
- الوقاية من هشاشة العظام.
- المساعدة على خسارة الوزن وعلاج السمنة.
- تحسين الإدراك وزيادة التركيز.
- علاج القلق والأرق والتوتر.
- حماية صحة القلب والأوعية الدموية وتحسين وظائفه.
- تقوية نظام المناعة في الجسم.
- علاج الأنفلونزا.
- تنظيم مستوى الكوليسترول بالدم.
- تعزيز صحة خلايا الجسم وأنسجته.
- منع الضمور البقعي بالنسبة للعيون.

- الوقاية من مرض السرطان.
- الحفاظ على التوازن الكهربي في الدماغ والأعصاب.
- المحفاظة على صحة البشرة.